

Super Steam チーズはんぺんフライ

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：10人分

写真

盛付写真



⑤加熱前 ホテルパン写真



⑤加熱後 ホテルパン写真



※写真は1切れ25g、1/1ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

はんぺん (斜め2等分・1切れ25g)	50 g	薄力粉	3 g
スライスチーズ (斜め2等分・1切れ8g)	16 g	卵	8 g
		パン粉	8 g
		サラダ油	4 g
		オйлスプレー	適量
		中濃ソース	適量

栄養成分 エネルギー 204 kcal ・ たんぱく質 11.1 g ・ 脂質 10.1 g ・ 炭水化物 16.4 g ・ 食塩 1.9 g

作業手順

下 処 理	① ホテルパンにパン粉を入れ平らにならし、予熱したスチコンで加熱する。
	使用ホテルパン 25mm 調理設定 熱風 ・ 200℃ ・ 5分 ・ 風量2
	② ①を取り出し木ベラで全体をよくかき混ぜて、予熱したスチコンで加熱する。
	使用ホテルパン 25mm 調理設定 熱風 ・ 200℃ ・ 5分 ・ 風量2
加 熱	③ 加熱後、サラダ油を混ぜ合わせる。
	④ はんぺんに切り込みを入れチーズをはさみ、薄力粉、卵、③の順に衣付けする。
	⑤ ホテルパンにオйлスプレーをした焼き網をのせて④を並べ、予熱したスチコンで加熱する。
提 供	⑥ 器に盛付け、ソースを添える。